

Nom, prénom, n° : \_\_\_\_\_

## Comment et pourquoi on rêve ?

### Réponds aux questions par des phrases.

1. Comment le cerveau, la respiration et les battements du cœur réagissent lorsqu'on commence à dormir ?

\_\_\_\_\_

2. Combien de temps cela dure-t-il ?

\_\_\_\_\_

3. Que fabrique le corps pour permettre à celui-ci de grandir ?

\_\_\_\_\_

4. Pourquoi est-il conseillé de se coucher tôt ?

\_\_\_\_\_

5. Combien de temps dure la phase de sommeil paradoxal ?

\_\_\_\_\_

6. Comment fonctionne le cerveau lors de cette phase ?

\_\_\_\_\_

7. À quel moment a-t-on plus de chance de se souvenir de ses rêves ?

Lorsqu'on nous réveille pendant une phase de sommeil lent.

Lorsqu'on nous réveille pendant une phase de sommeil paradoxal.

8. Les mammifères ne rêvent pas.      Vrai - Faux

9. À quoi sert de rêver d'après certains spécialistes ?

\_\_\_\_\_